



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.M DENGAN
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENGURANGI NYERI GASTRITIS PADA LANSIA
DI KLINIK SUNGAI DURI**

KARYA ILMIAH AKHIR

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH:

BERNIKE RAHELLIA NISDA

NIM 891242003

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
TA 2025/2026**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Bernike Rahellia Nisda

Nim : 891242003

Tanda Tangan : 

Tanggal : 17 Agustus 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini diajukan oleh:

Nama : Bernike Rahellia Nisda

NIM : 891242003

Program studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes Yarsi
Pontianak

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi
Nyeri Gastritis Pada Lansia Di Klinik Sungai Duri

Untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes Yarsi Pontianak.

PEMBIMBING



(Ns. Masmuri, M.Kep)

Diajukan di: Pontianak, 22 Juli 2025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENGURANGI NYERI GASTRITIS PADA LANSIA
DI KLINIK SUNGAI DURI**

Disusun oleh:

BERNIKE RAHELLIA NISDA

891242003

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal,

Penguji I

Penguji II

Ns. Defa Arisandi, MSN., PhD
NIDN. 1123078701

Ns. Ali Akbar, M.Kep
NIDN. 1118108602

Penguji III

Ns. Masmuri, M. Kep
NIDP 1112028403.

KIA ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk
Mendapatkan gelar Ners (Ns.)

Mengetahui
Pontianak,

Ketua
STIKes Yarsi Pontianak

Ketua Program
Pendidikan Profesi Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep
NIDN. 1123058801

Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN. 111011873

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Gastritis Pada Lansia Di Klinik Sungai Duri".

Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners di STIKes Yarsi Pontianak. Dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dorongan, motivasi dan masukan dari berbagai pihak. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tanpa dukungan dan bantuan dari semua pihak, penulisan Karya Ilmiah Akhir ini tidak akan terwujud.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga peneliti sampaikan kepada keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan dan perhatiannya selama penulisan Karya Ilmiah Akhir ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesaikannya penulisan Karya Ilmiah Akhir ini, perkenalkan pula peneliti untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam Pontianak.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M. Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam Pontianak.
3. Ibu Ns. Masmuri, M. Kep, selaku pembimbing yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan kepada saya selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini.
4. Ibu Rebeka selaku Kepala Klinik Sungai Duri yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Klinik Sungai Duri.
5. Bapak Ns. Defa Arisandi, MSN., PhD selaku Dosen Penguji I yang telah memberi masukan dan saran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

6. Bapak Ns. Ali Akbar, M.Kep selaku Dosen Penguji II yang telah memberi masukan dan saran dalam penyusunan penulisan Karya Ilmiah Akhir ini
7. Seluruh dosen beserta Staf di STIKes Yarsi Pontianak yang telah membantu dalam menyusun karya ilmiah akhir (KIA) ini.
8. Orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA).
9. Rekan-rekan seangkatan dan seperjuangan serta semua pihak yang telah memberikan masukan dan dukungan dalam penyelesaian Karya Ilmiah Akhir ini.
10. Seluruh pihak yang tidak bisa penelitian sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA).

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Ilmiah Akhir ini. Semoga Karya Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa/i STIKes Yarsi Pontianak dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

Pontianak, 22 Juli 2025



Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA

Sebagai civitas akademik STIKES YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bernike Rahellia Nisda

NIM : 891242003

Program Studi : Profesi Ners

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak Hak bebas *Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul

“Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Gastritis Pada Lansia Di Klinik Sungai Duri”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas *Royalti Noneksklusif* ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Pontianak

Pada tanggal 5 Juli 2025

Yang menyatakan



(Bernike Rahellia Nisda)

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENGURANGI NYERI GASTRITIS PADA LANSIA
DI KLINIK SUNGAI DURI**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam (YARSI) Pontianak,
Indonesia

Bernike Rahellia Nisda¹ , Masmuri²

***Email:**

1. Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak
2. Dosen STIKes YARSI Pontianak

ABSTRAK

Latar Belakang: Gastritis merupakan penyakit yang paling sering dijumpai di klinik-klinik medis. Gastritis merupakan kondisi yang menyerang lambung disebabkan peradangan dan infeksi (Yuli Harni, 2023). Pembengkakan mukosa lambung hingga terlepasnya epitel menyebabkan gangguan saluran pencernaan. Dengan demikian, pelepasan epitel ini akan menyebabkan lambung menjadi meradang. (Muliani et al., 2021). Penelitian dan pengamatan dilakukan Kementerian Kesehatan RI kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5 %, Palembang 35,35, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2 % (Andreas et al., 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari Klinik Sungai Duri pada tahun 2024 jumlah lansia yang mengalami gastritis 1.243 orang.

Tujuan: Menganalisis penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri gastritis pada lansia di klinik sungai duri.

Metode: Studi kasus Asuhan Keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri gastritis pada lansia di klinik sungai duri.

Hasil: Setelah diberikan penerapan teknik relaksasi benson selama 3 hari nyeri yang dirasakan pasien menurun.

Kesimpulan: Penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan masalah nyeri pada penderita gastritis.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Nyeri, Gastritis

Daftar Pustaka: 61 (2020-2025)

**APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO
REDUCE GASTRITIS PAIN IN THE ELDERLY
AT SUNGAI DURI CLINIC**

Islamic Hospital Foundation College of Health Sciences (YARSI) Pontianak,
Indonesia

Bernike Rahellia Nisda¹, Masmuri²

**Email:*

1. *Student at STIKes YARSI Pontianak*
2. *Lecturer at STIKes YARSI Pontianak*

ABSTRACT

Background: Gastritis is the most commonly encountered disease in medical clinics. Gastritis is a condition that affects the stomach caused by inflammation and infection (Yuli Harni, 2023). The swelling of the gastric mucosa and the detachment of the epithelium cause digestive tract disturbances. Thus, the detachment of this epithelium will lead to gastric inflammation. (Muliani et al., 2021). Research and observations conducted by the Indonesian Ministry of Health found that the incidence of gastritis in several cities in Indonesia is high, reaching 91.6% in Medan, followed by other cities such as Surabaya 31.2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32.5%, Palembang 35.35%, Aceh 31.7%, and Pontianak 31.2% (Andreas et al., 2022). Based on data obtained from the Sungai Duri Clinic in 2024, the number of elderly people experiencing gastritis is 1,243. **Objective:** To analyze the application of the Benson relaxation technique to reduce gastritis pain in the elderly at the Sungai Duri clinic.

Method: A case study of Nursing Care with the application of the Benson relaxation technique to reduce gastritis pain in the elderly at the Sungai Duri clinic.

Results: After applying the Benson relaxation technique for 3 days, the pain experienced by the patients decreased.

Conclusion: The application of the Benson relaxation technique can reduce pain issues in gastritis patients.

Keywords: Benson Relaxation, Pain, Gastritis

References: 61 (2020-2025)

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
LEMBAR PERNYATAAN ORISINAL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR/SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	6
B. Gastritis	11
C. Konsep Nyeri	20
D. Konsep Terapi Benson	28
E. Konsep Asuhan Keperawatan	34
BAB III LAPORAN KASUS KELOLA UTAMA	
A. Pengkajian	49
B. Analisa Data	54
C. Diagnosa Keperawatan.....	57
D. Intervensi Keperawatan.....	58

E. Implementasi & Evaluasi Keperawatan	62
--	----

BAB IV PEMBAHASAN

A. Analisis proses keperawatan dengan konsep teori dan kasus terkait	77
B. Analisis penerapan intervensi berdasarkan <i>Evidence Based Nursing Practice</i>	83
C. Alternatif pemecahan masalah atau solusi yang dapat dilakukan	86

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Panduan Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson	32
Tabel 2.2 Tabel Intervensi Keperawatan	39
Tabel 3.1 Analisa Data	54
Tabel 3.2 Intervensi Keperawatan.....	58
Tabel 3.3 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	62

DAFTAR GAMBAR/SKEMA

Gambar 2.1 Pathway Gastritis.....	16
Gambar 2.2 Skala deskripsi intensitas nyeri sederhana	25
Gambar 2.3 Skala intensitas nyeri numeric.....	26
Gambar 2.4 Skala wajah untuk nyeri menurut Wong-Baker	27
Gambar 2.5 Skema Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Gastritis	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data

Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Izin Pengambilan Data

Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 4. Balasan Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 5. Surat Keterangan Kelayakan Instrumen Penelitian

Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur

Lampiran 9. Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran 10. Materi Edukasi Kesehatan

Lampiran 11. Lembar Konsultasi

Lampiran 12. *Curriculum Vitae*

Lampiran 13. Dokumentasi Kunjungan Perawat